
وجبات نباتية
بقلم / ماجدة الهداوى



المؤلفة

ماجدة المهداوي

أعداد الأكلات

ماجدة المهداوي

تصوير وتنسيق الأطباق

أ.د. محمد رجب

الناشر

المؤلفة

ت: +(2)0123330464

البريد الإلكتروني

matbakh_gedety@hotmail.com

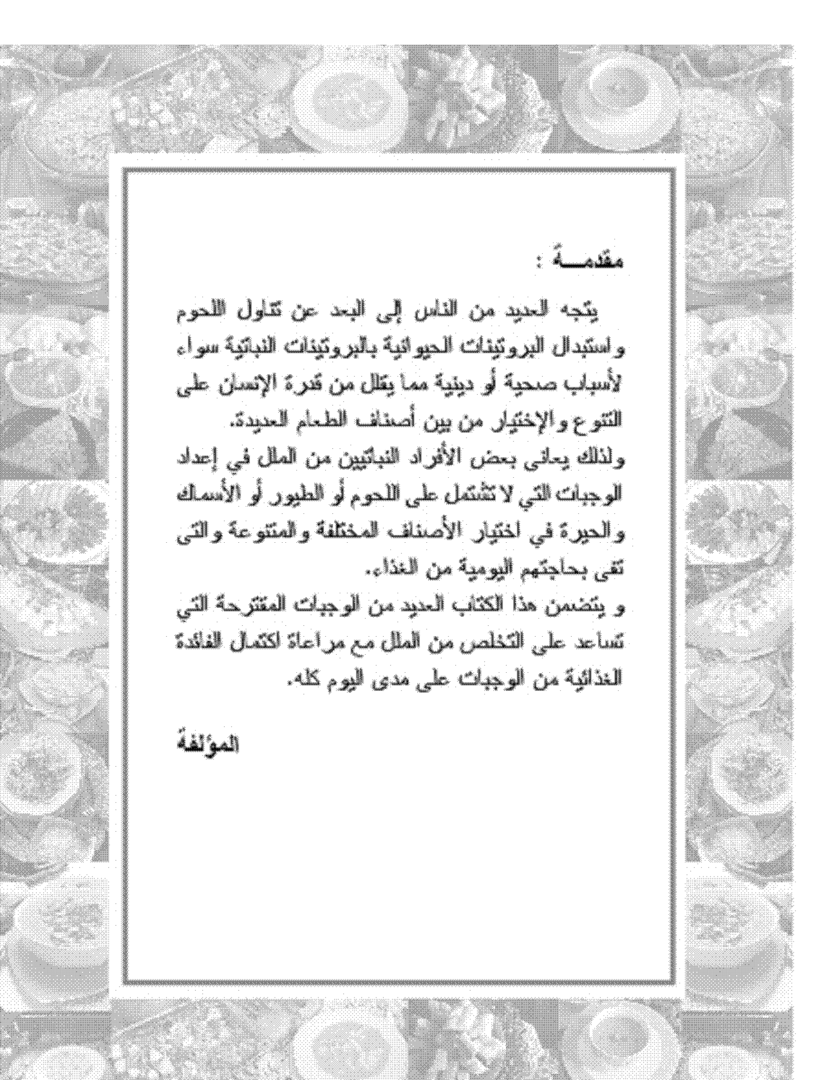
تنفيذ

مطبعة man press

رقم الإيداع بدار الكتب

2005/11752

ISBN:977-17-2326-X



مقدمـــة :

يتجه العديد من الناس إلى البعد عن تناول اللحوم واستبدال البروتينات الحيوانية بالبروتينات النباتية سواء لأسباب صحية أو دينية مما يقلل من قدرة الإنسان على التنوع والإختيار من بين أصناف الطعام العديدة.

ولذلك يعانى بعض الأفراد النباتيين من الملل في إعداد الوجبات التي لا تشتمل على اللحوم أو الطيور أو الأسماك والحيرة في اختيار الأصناف المختلفة والمتنوعة والتى تفى بحاجتهم اليومية من الغذاء.

و يتضمن هذا الكتاب العديد من الوجبات المقترحة التي تساعد على التخلص من الملل مع مراعاة اكتمال الفائدة الغذائية من الوجبات على مدى اليوم كله.

المؤلفة

الوجبة الأولى

الإفطار :

- فول مدمس بالزيت والليمون
- جبنة بيضاء بالطماطم
- عيش بلدى
- شاى أو قهوة باللبن

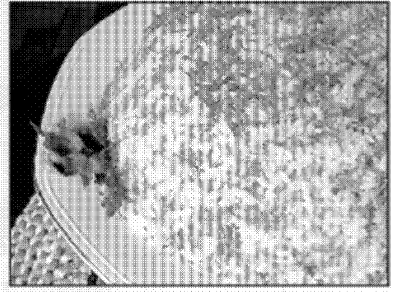
الغداء :

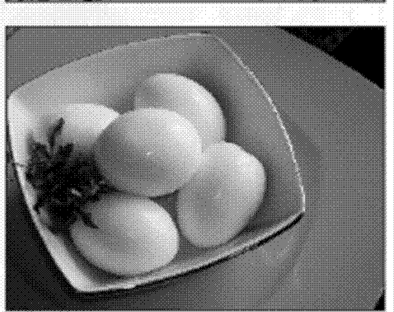
- حساء البازلاء بالتربية
- تورلى خضراوات مشكل
- أرز بالشعرية
- مخللات مشكلة
- فاكهة الموسم

العشاء :

- بيض مسلوق بدقة الزعتر
- زبادى بعسل النحل







حساء البازلاء بالتربية



المقادير :

2 كوب ماء
2 كوب لبن
1/4 كيلو بازلاء
2 ملعقة سمن
ملح - فلفل
2 ملعقة كريمة لبانى طازجة

الطريقة :

1- يحمر الدقيق فى السمن حتى يصفر لونه ثم يضاف إليه الماء واللبن البارد دفعة واحدة مع التقليب المستمر ويضاف إليه الملح والفلفل ويترك ليغلى على نار هادئة لمدة 10 دقائق.
2- تضاف البازلاء وتترك حتى تمام النضج (حوالي15 دقيقة).
3- يرفع من على النار ويضاف إليه الكريمة اللبانى وتقدم ساخنة.

تورلى الخضراوات المشكل

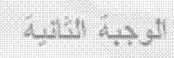


المقادير :

1/2 كيلو كوسة - 1/4 بامية - 1/4 باذنجان رومى
1/4 كيلو فلفل رومى - 1/4 كيلو فاصوليا خضراء
1/2 كيلو طماطم - 2 بصلة - 4 فصوص ثوم
2 ملعقة سمن - ملح - فلفل - بهار - كوب ماء

الطريقة :

1- ينظف الخضار ويقطع قطعاً صغيرة.
2- يقطع البصل والثوم حلقات ويدعك بالملح والفلفل والبهار.
3- تقطع الطماطم مكعبات وتقلب جميع المقادير سوياً.
4- توضع المقادير السابقة في صينية كبيرة ويضاف إليها السمن والماء.
5- توضع على النار المباشرة لمدة 1/2 ساعة ثم تزج في فرن متوسط الحرارة حيث تكتسب لون أحمر للوجه وتسيك وتقدم ساخنة.



الوجبة الثانية

الإفطار :

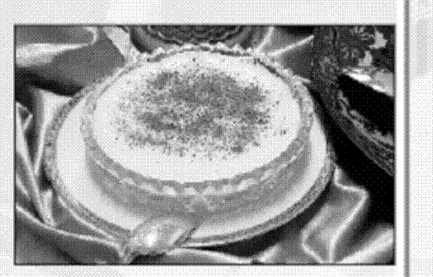
- بليلة باللبن
- جبنة رومى بالخيار
- عيش بلدى
- شاى أو قهوة باللبن

الغذاء :

- حساء العدس الأصفر بالبطاطس والجزر والطماطم
- فتة العدس الأصفر بالخل والثوم
- بصل أخضر
- أرز باللبن بالقرفة

العشاء :

- بيتزا بالخضراوات والجبن (مارجريتا)
- حلقات الطماطم والخيار بالمايونيز







حساء العدس الأصفر بالبطاطس والجزر والطماطم



المقادير :

1/2 كيلو عدس أصفر – ثمرة بطاطس – ثمرة طماطم
1 بصلة كبيرة – 1 جزرة – ملعقة بقدونس مفرى
ملح – فلفل – كمون – ملعقة زيت ذرة

الطريقة :

1– يغسل العدس جيداً ويغطى بالماء ويضاف إليه الطماطم والجزر والبطاطس وقليل من الملح ويترك ليغلى على نار هادئة لمدة 1/2 ساعة مع نزع الريم أولاً بأول.
2– يرفع من على النار ويصفى فى المصفاة اليدوية أو يضرب فى الخلاط الكهربائى.
3– تقطع البصلة مكعبات وتحمر فى الزيت حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها العدس المصفى ويترك ليغلى على النار لمدة 10 دقائق مع إضافة ملعقة صغيرة كمون.
4– يوضع البقدونس على الوجه وتقدم ساخنة مع مكعبات الخبز المحمر.

فتة العدس الأصفر بالخل والثوم



المقادير :

2 كوب حساء عدس أصفر
2 رغيف بلدى ناشف
4 فصوص ثوم
فلفل
2 ملعقة كبيرة خل
2 ملعقة سمن

الطريقة :

1– يقطع العيش ويحمر فى السمن قليلاً ثم يضاف حساء العدس ويترك قليلاً حتى يتشرب.
2– يقطع الثوم ويحمر فى السمن حتى يصفر لونه ثم يضاف إليه الخل ويرش على وجه الفتة ويضاف لها قليل من الفلفل الأسود وتقدم.

الوجبة الثالثة

الإفطار :

- طعمية بالسمسم
- عيش بلدى
- عسل وطحينة
- شاى أو قهوة باللبن

الغذاء :

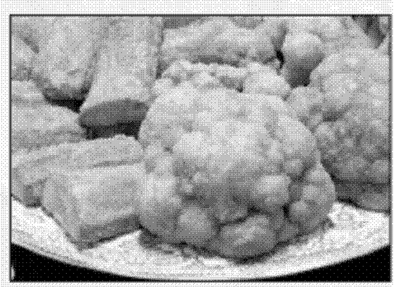
- حساء الخضراوات المصفى
- مكرونة اسباجتى بالأعشاب
- قرنبيط بانية
- حلقات الطماطم بالثوم والكمون
- كريم كراميل

العشاء :

- عجة بالخضراوات
- سلطة خضراء
- فاكهة الموسم









مكرونة إسباجتي بالأعشاب



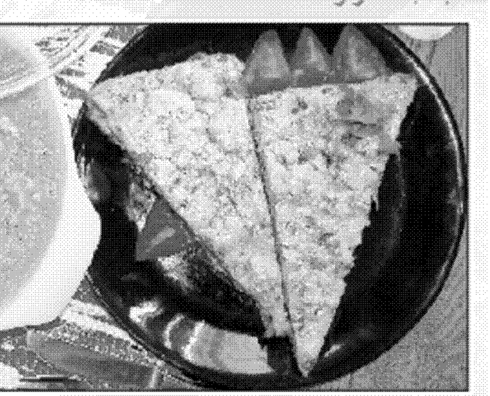
المقادير :

1/2 كيلو مكرونة إسباجتي
1/2 حزمة بقدونس - 1/2 حزمة شبت
1/2 حزمة ريحان
2 فص ثوم
قطعة زبد حوالي 125 جم
قرن فلفل رومى
ملح - فلفل

الطريقة :

1- تسلق المكرونة بالطريقه المعتاده وتغسل وتصفى.
2- يفرم الثوم والأعشاب بعد غسلها جيداً ويضاف لها الملح والفلفل وتقلب جيداً مع المكرونة.
3- توضع في طبق فرن وتوزع الزبد على الوجه وتزج في فرن متوسط الحرارة لمدة 1/4 ساعة وتقدم ساخنة.

عجة بالخضراوات



المقادير :

6 بيضات - 2 ملعقة كبيرة دقيق
بصلة - قرن فلفل رومى - 2 ثمرة طماطم
2 ملعقة بقدونس مفرى - 2 ملعقة كبيرة جبنة رومى مبشور
1/4كوب زيت ذرة - ملح - فلفل

الطريقة :

1- تقطع البصلة مكعبات وتحمر قليلاً فى الزيت حتى يصفر لونها.
2- يخفق البيض ويتبل بالملح والفلفل ثم يضاف إليه الدقيق والبقدونس والبصل المحمر ويضرب الخليط قليلاً بالمضرب أو الشوكة.
3- تقطع الطماطم والفلفل قطعاً صغيرة ثم تضاف إلى الخليط السابق مع الجبن الرومى.
4- تجهز صينية تيفال ويضاف إليها الزيت ثم يصب الخليط فوقها وتزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة 1/4 ساعة حتى تمام النضج ويحمر الوجه وتقدم.

الوجبة الرابعة

الإفطار :

- بيض برشت بالدقة
- عيش شامى
- جبنة مثلثات
- شاى أو قهوة باللبن

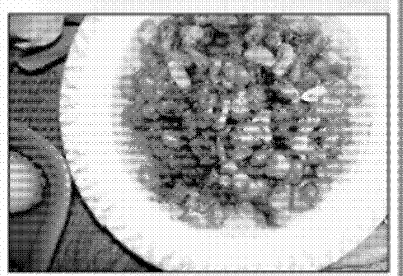
الغذاء :

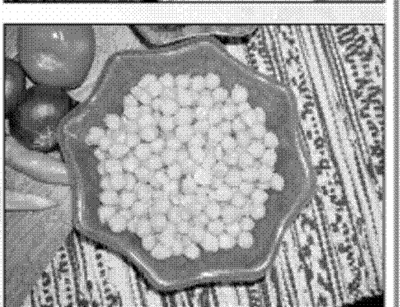
- حساء المنسترونى
- قالب سبانج بالبيض
- ليمون مملح
- بودنج بالفانيليا

العشاء :

- فول بالزبدة والثوم
- سلطة حمص شامى
- زبادى بالعسل







حساء المنسترونى



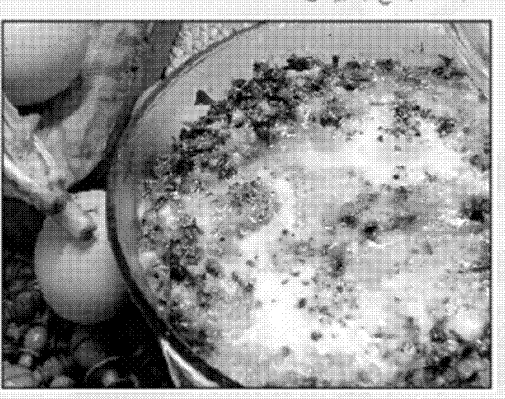
المقادير :

1/3 كوب فاصوليا بيضاء – 1 كوب عصير طماطم – بصلة مكعبات
3 أوراق ريحان طازجة مفرية – 1/2 كوب كوسة مكعبات
1/2 كوب كرفس قطع صغيرة – 1/4 كوب مكرونة شعرية
3 ملاعق زيت ذرة – 1 ملعقة كبيرة بقدونس مفرى
1/2 كوب كرنب شرائح رقيقة – 1/4 كوب جبن رومى مبشور
1/2 3 كوب ماء – 1 ملعقة صغيرة ثوم مفرى – ملح – فلفل

الطريقة :

1- تسلق الفاصوليا في ماء وملح ثم تصفى وتترك جانباً.
2- يحمر البصل مع الكرفس والثوم في الزيت حتى يذبل.
3- يضاف الكرنب والكوسة ويقلب جيدا ويترك على النار لمدة 5 دقائق.
4- يضاف الماء وعصير الطماطم وورق الريحان.
5- تضاف الشعرية حتى تنضج ثم تضاف الفاصوليا البيضاء والبقدونس ويضاف الملح والفلفل.
6- تغرف في أطباق ويضاف الجبن المبشور على الوجه وتقدم.

قالب السبانخ بالبيض



المقادير :

1/2 كيلو سبانخ
4 بيضات
ملعقة كبيرة سمن
1/2 كوب ماء
ملح – فلفل

الطريقة :

1- تقطع السبانخ وتغسل وتوضع في قليل من الماء وترفع على النار لمدة 10 دقائق.
2- تصفى وتتبل بالملح والفلفل.
3- يحضر قالب بيركس ويدهن بالسمن وتوضع السبانخ به ثم يفتح بواسطة ملعقة 4 فتحات ويوضع بها البيض ويرش وجه البيض بقليل من الفلفل الأسود.
4- يزج في فرن متوسط الحرارة لمدة 30 دقيقة ويقدم.

الوجبة الخامسة

الإفطار :

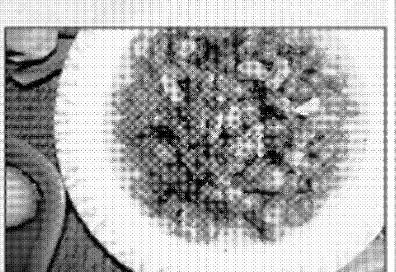
- جبن شيدر سايح في العيش الشامى
- زبدة ومربى
- شاى أو قهوة باللبن

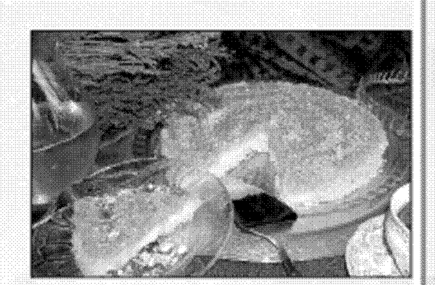
الغذاء :

- حساء الطماطم بالتربية
- محاشى مشكلة (كوسة طماطم فلفل)
- سلطة خضراء
- كنافة بالمكسرات

العشاء :

- بليلة باللبن
- فول بالزبدة والثوم





محاشي مشكلة بخلطة الضلمة الكدابة

المقادير :

1/2 كيلو كوسة رفيعة
1/2 كيلو باذنجان رومي
1/2 كيلو طماطم مستديرة بمقاس واحد
1/2 كيلو فلفل رومي صغير الحجم
مقدار من خلطة الضلمة الكدابة السابقة
2 ملعقة سمن
2 كوب ماء
ملح – فلفل
بصلة – ثمرة طماطم
كرفس – ورق لاورا – ورق زبدة
4 فصوص ثوم مدقوق – عصير ليمون

الطريقة :

1- تقور الكوسة والباذنجان وتوضع في إناء به ماء ملح.
2- يقطع الغطاء العلوى للفلفل وتنزع البذور مع ترك الغطاء العلوى لإعادة تغطيته بعد الحشو ويراعى ترك العنق.
3- يقطع الطرف العلوى من الطماطم وينزع القلب باستخدام ملعقة وتتبل من الداخل بالملح والفلفل وتترك مقلوبة لمدة 5 دقائق.
4- يحشى الجميع بخلطة الضلمه الكدابه.
5- يرص ترنشات البصل والطماطم والكرفس وورق اللاورا الثوم المدقوق في قاع إناء ويغطى بورق الزبدة ويثقب عدة ثقوب ويرص فوق الخضروات المحشية.
6- يضاف السمن وعصير الليمون والملح والفلفل ويغطى بورق الزبد ثم غطاء الإناء ويرفع على النار لمدة 1/4 ساعة ثم يضاف إليه الماء بالتدريج ويسوى مكمور ويقدم ساخنا.

الوجبة السادسة

الإفطار :

- فول مصفى بالزيت والليمون
- جبنة بيضاء - زيتون أسود
- عيش بلدى
- شاى أو قهوة باللبن

الغذاء :

- حساء الخضراوات
- كسكسى بيخنى الخضراوات والحمص
- كسكسى بالسكر والمكسرات

العشاء :

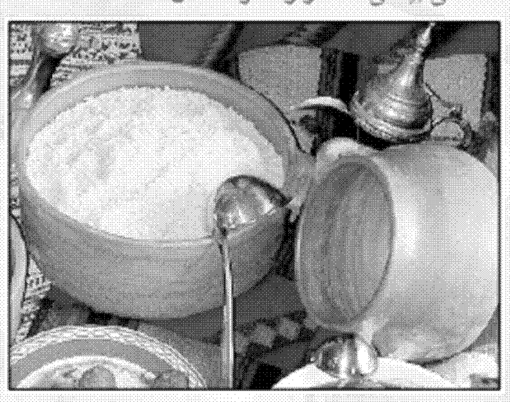
- سخينة بالبيض
- زبدة ومربى







كسكسي بيخني الخضراوات والحمص



مقادير الكسكسي :

1 كيلو دقيق أبيض أو سميد

1/2 ملعقة ملح - 1 كوب ماء

الطريقة :

1- ينخل الدقيق والملح ويرش قليلاً بالماء حتى يُبلل جيداً.
2- يفرك براحتي اليد جيداً حتى يصير على هيئة شرائط رفيعة.
3- يُمرر من خلال غربال سلك واسع حتى نحصل على شكل مستديرات كبيرة نوعاً ما.
4- يسوى على البخار (باستخدام حلة الكسكسي) مدة 1/2 ساعة ثم يترك حتى يبرد ثم يرش بقليل من الماء مرة أخرى.
5- يعاد نخل الكسكسي بمنخل سلك ناعم حتى نحصل على وحدات الكسكسي الرفيعة ويعاد وضعه على البخار مرة أخرى لمدة 10 دقائق.
6- يضاف السمن إلى الكسكسي وهو ساخن ويقلب جيداً.

يخني الخضروات



المقادير

2 بصلة متوسطة - 4 فصوص ثوم

ملح - فلفل - بهار

1/2 كيلو طماطم حمراء

1/2 ثمرة فلفل رومي

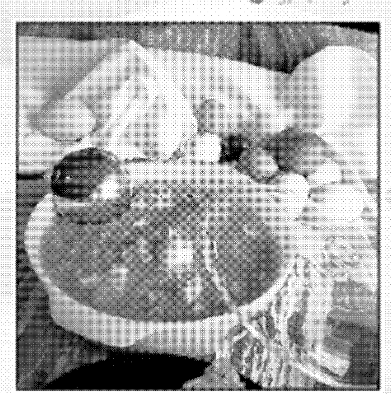
كوب حمص شامي مسلوق

ملعقة كبيرة سمن - كوب ماء

الطريقة :

1- يقطع الطماطم مكعبات صغيرة ويضاف إليها البصل والثوم والفلفل المقطع حلقات ويتبل الجميع بالملح والفلفل والبهار.
2- يضاف الحمص الشامي من بعد سلقة ويضاف السمن والماء ويرفع على النار لمدة 1/2 ساعة حتى نضج الخضراوات.
3- يترك ليتسبك على نار هادئة لمدة 1/4 ساعة أخرى ثم يقدم مع الكسكسي في طبق منفصل ويضاف منه حسب الرغبة.

سخينة بالبيض



المقادير :

6 بيضات - 1/2 كوب أرز

ملعقة كبيرة كمون - معقة كبيرة كراوية

بصلة - ملح - فلفل - 2 ملعقة زيت ذرة

الطريقة :

1- تقطع البصلة مكعبات وتحمر فى الزيت قليلاً حتى يصفر لونها.

2- يضاف 2 كوب ماء ثم يتبل بالملح والفلفل والكمون والكراوية ويترك ليغلى.

3- يغسل الأرز ويضاف إلى الماء المغلى ويترك حوالى 10 دقائق حتى يقارب على السلق.

4- يضاف البيض إليه واحدة واحدة ويترك لمدة 5 دقائق.

5- يقدم على هيئة حساء بالأرز والبيض المسلوق.

ملحوظه :

تقدم مكعبات العيش المحمص فى السمن الى جانب السخينه.

الوجبة السابعة

الإفطار :

- بيض أومليت
- جبنة شيدر
- عيش شامى
- زبدة و عسل أبيض
- شاى أو قهوة باللبن

الغذاء :

- حساء الطماطم بالكريمة
- عيش الغراب (مشروم) بطريقة الكبدة الإسكندرانى
- مكرونة بالبشاميل و الجبن
- خضار سوتيه بالمايونيز
- بقلاوة بالمكسرات

العشاء :

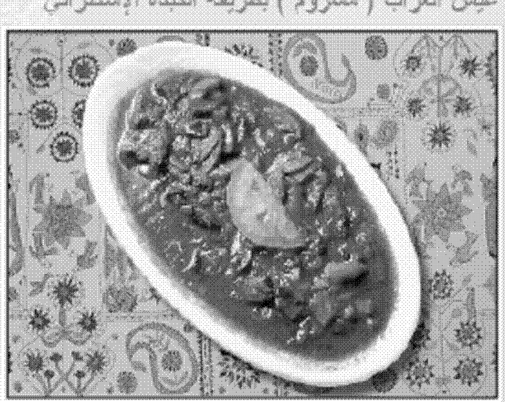
- طعمية بالسمسم
- سلطة حمص بالطحينة
- سلطة بنجر







عيش الغراب (مشروم) بطريقة الكبدة الإسكندراني



المقادير :

1/4 كيلو مشروم طازج
4 فصوص ثوم
ملح – فلفل
ملعقة كبيرة كمون مطحون
ملعقة كبيرة كسبرة مطحونة
2 ملعقة كبيرة زيت ذرة
عصير ليمون – قرن فلفل حامي (حسب الرغبة)

الطريقة :

1- يفرم الثوم والفلفل الأخضر ويضاف إليه التوابل السابقة.
2- يقطع المشروم شرائح ويقلب مع الثوم والتوابل السابقة ويضاف إليه عصير الليمون.
3- يسخن الزيت جيداً ويضاف المشروم بالتدريج حتى يحمر لونه ويقدم.

بقلاوة بالمكسرات



المقادير :

1/2 كيلو جلاش – كوب صغير سمن
كوب مكسرات مفرية – ملعقة كبيرة سكر
مقدار من الشراب البارد

الطريقة :

1- تدهن صينية مستطيلة بالسمن ويرص فيها الجلاش طبقات مع دهان الطبقات بالسمن دهاناً خفيفاً.
2- تخلط المكسرات المفرية والسكر وتوضع فوق الجلاش ثم يرص باقي الجلاش بنفس الطريقة السابقة.
3- تقطع البقلاوة سمبوسكات صغيرة ويرش وجهها بالسمن الساخن.
4- تزج في فرن متوسط الحرارة لمده 2/1 ساعه حتى يصير الوجه وردياً ثم تسقى بالشراب البارد وترد فى الفرن الساخن بعد غلقه لمدة 5 دقائق وتقدم.

الوجبة الثامنة

الإفطار :

- جبنة بيضاء
- زيتون أسود
- عيش بلدى
- عسل أسود و طحينة
- شاى أو قهوة باللبن

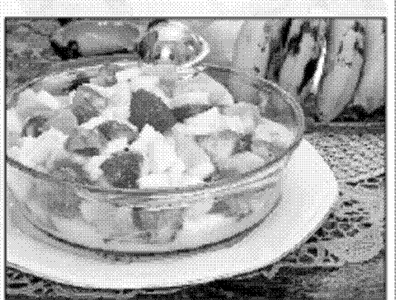
الغداء :

- حساء الفول النابت
- كشك بالفول النابت
- سلطة البطاطس بالثوم و البقدونس
- فروت سلاط

العشاء :

- فطائر السبانخ المهروسة بالجبن
- سلطة حمص شامى
- سلطة ألاجريك







كشك بالفول النابت



المقادير :

1/2 كيلو فول نابت - لتر ماء
4 فصوص ثوم
ملح - شطة
كوب عصير طماطم
بصلة كبيرة
2/1 كوب دقيق
4 ملاعق زيت ذرة
كوب زبادى

الطريقة :

1- تقدح ملعقة الزيت وتضاف إليه المستكة ثم يضاف الماء ويترك ليغلى.
2- يضاف الفول النابت ويترك ليغلى مع إضافة قليل من الملح والفلفل والكمون ويترك على النار ليغلى لمدة 2/1 ساعة.

3- تغلى المرقة ويفرم الثوم والشطة ويضاف عليها ويترك ليغلى قليلاً.
4- يضاف الفول النابت بعد تقشيره ويترك ليغلى حتى تمام التسوية.
5- يرفع عصير الطماطم على النار بعد إضافة ملعقة زيت ذرة وقليل من الملح حتى تتسبك.
6- يخلط الزبادى والدقيق والماء ويضاف إلى الفول مع التقليب وإضافة الطماطم المسبكة ويقلب الجميع حتى يغلظ قوامه.
7- يغرف الكشك في طبق عميق ويقطع البصل حلقات ويحمر في الزيت حتى يحمر لونه ويجمل به الوجه ويترك الكشك حتى يبرد ويقدم.

سلطة بطاطس بالثوم والبقدونس

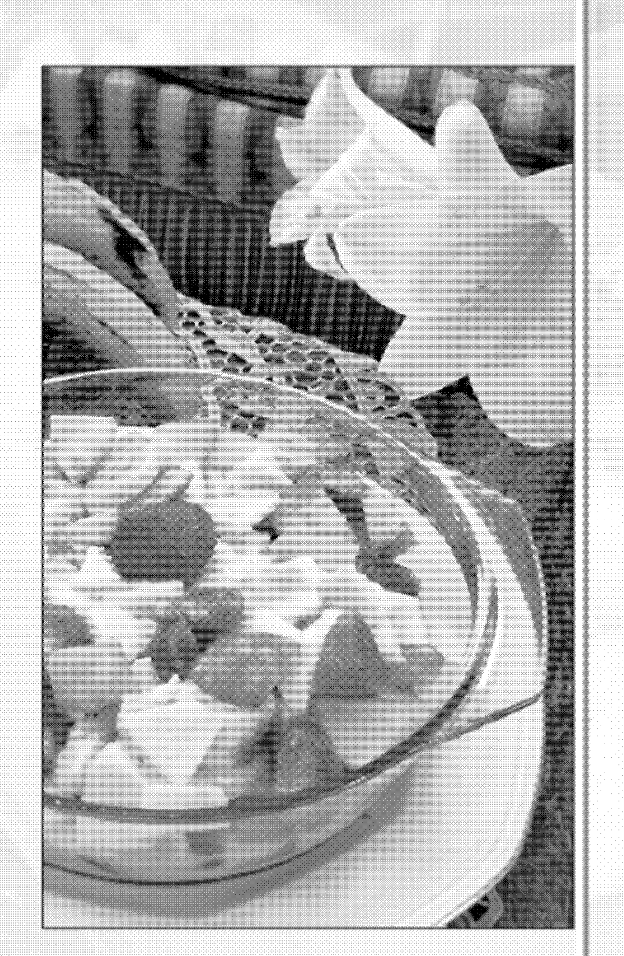


المقادير :

2 حبة بطاطس مسلوق
2 ملعقة زيت ذرة
2 فص ثوم
ملح – فلفل
كمون – ليمون
2 ملعقة بقدونس مفرى

الطريقة :

تقطع البطاطس المسلوقة مكعبات ويفرم الثوم ويضاف إليه الزيت والليمون والملح ولفلفل والكمون ويخلط البطاطس ويجمل الوجه بالبقدونس.



الوجبة التاسعة

الإفطار :

- بليلة باللبن
- فول بالخلطة
- عيش بلدى
- جبنة بيضاء
- شاى أو قهوة باللبن

الغداء :

- حساء الفريك بالبقدونس
- قالب الأرز بالبيض
- كفتة الخضراوات (بطاطس وبازلاء) بانيه
- حلويات شرقية مشكلة

العشاء :

- جبنة بيضاء بالخيار
- زبادى بالفواكه







قالب الأرز بالبيض



المقادير :

2 كوب أرز
ملح - فلفل
4 بيضات
2 ملعقة سمن
بصلة - 2 كوب ماء

الطريقة :

1- تقطع البصلة مكعبات وتحمر قليلاً في السمن حتى يصفر لونها.
2- يضاف الماء ثم يضاف الملح والفلفل ويترك حتى يغلي.
3- يضاف الأرز ويترك حتى يبدأ يتشرب ثم يضاف البيض على مسافات متقاربة على الوجه.
4- يغطى الإناء ويوضع على نار هادئة حتى تمام التسوية ويقدم.

فـــول بالخلطـــــة



المقادير :

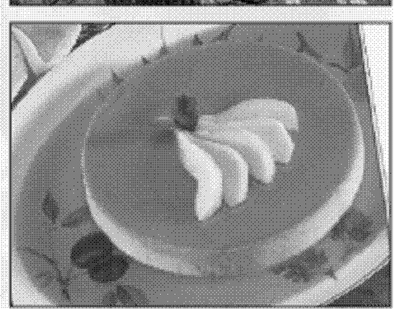
1 كوب فول مدمـــس
ثمـــرة طماطـــم
2 ملعقة زيت ذرة
قرن فلفل حامى
ملح - شطة - كمون
2 ملعقة طحينة
2 فص ثوم - 2 ليمونة

الطريقة :

1- يسخن الفول ويضاف إليه الزيت والليمون والطحينة والملح والشطة والكمون.
2- تقطع الطماطم والفلفل قطعاً صغيرة وتضاف إلى الفول.
3- يفرم الثوم ويضاف إلى الخليط السابق ويهرس جيداً بالشوكة على نار هادئة ويقدم مع العيش الشامي (سندوتشات).







الوجبة العاشرة

الإفطار :

- فول بزيت الزيتون
- سلطة حمص شامى
- سلطة خضراء
- زبدة ومربى
- عيش بلدى
- شاى أو قهوة باللبن

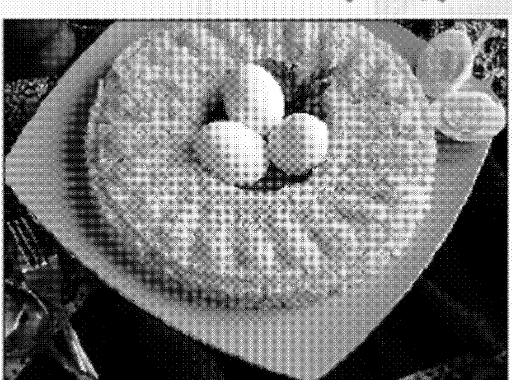
الغداء :

- كشرى أصفر
- بيض مزعلل
- سلطة بذنجان بالزبادى والبقدونس
- كريم كراميل

العشاء :

- كانيلونى بالسبانخ والجبن
- عيش بالزبدة والثوم

كشــــــرى أصفــر



المقادير :

1 كوب عدس أصفر

ملعقة سمن

1 كوب أرز

قليل من الملح – 2 كوب ماء

الطريقة :

1- يقدح السمن ويضاف إليه الماء والملح ويترك ليغلى.

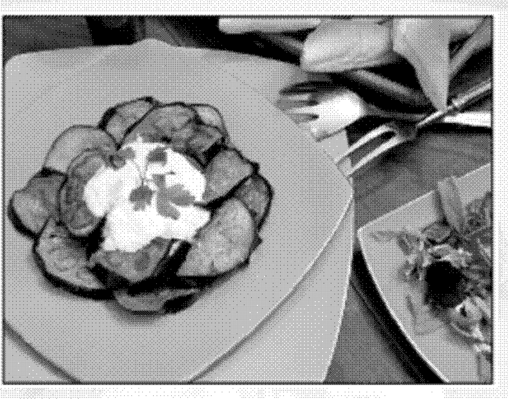
2- ينظف الأرز والعدس ويغسل بالماء ثم يضاف إلى المقادير السابقة عند الغلى.

3- يترك على نار متوسطة حتى يشرب ماؤه ثم على نار هادئة حتى تمام النضج ويقدم مع البيض المزعلل.

ملحوظة :

يمكن إضافة حلقات البصل المحمر على الكشرى بعد غرفه فى الأطباق.

سلطة باذنجان بالزبادى والبقدونس



المقادير :

1/2 كيلو باذنجان رومى

كوب زبادى

عصير ليمونة

2 فص ثوم

ملح – شطة

2 ملعقة بقدونس مفرى

الطريقة :

1- يقطع الباذنجان ويقلى ويرص فى طبق عميق.

2- تجهيز سلطة الزبادى وذلك بخلط الثوم المفرى وعصير الليمون والملح وترش على وجه الباذنجان ويجمل الوجه بالبقدونس المفرى وتقدم.

الوجبة الحادية عشر

الإفطار :

- شعرية باللبن والسكر
- باتيه بالجبنة
- شاى أو قهوة باللبن

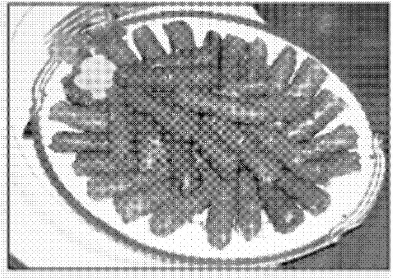
الغداء :

- حساء القرنبيط
- ورق عنب محشى
- سلطة زبادى بالخيار
- فاكهة الموسم

العشاء :

- طبق سلطة مشكل بالبيض المسلوق والمايونيز
- عجوة بالسمن







باتيـــه بالجبنـــة



المقادير :

2 كوب دقيق
بيضه للعجين + بيضه لدهان الوجه
2 ملعقة كبيرة سكر
1/4 ملعقة صغيرة ملح
1/3 كوب زيت ذرة
قطعة خميرة بحجم عين الجمل أو باكو خميرة جافة (10 جم)
كوب ماء دافئ للعجن
1/2 ملعقة سكر صغيرة (للخميرة)
1/2 كوب ماء دافئ للخميرة

للحشو :

1/4 جبنة بيضاء
حزمة نعناع أخضر

الطريقة :

1- تذاب الخميرة في 1/2 كوب ماء دافئ ويضاف إليها 1/2 ملعقة السكر.
2- يضاف ملعقة كبيرة دقيق للخميرة وتترك في مكان دافئ لمدة 1/4 ساعة حتى تخمر.
3- تخلط المقادير الباقية جيداً ثم تضاف إليها الخميرة السابقة التخمير.
4- تعجن العجينة جيداً مع إضافة كوب الماء بالتدريج حسب الحاجة.
5- تفرد العجينة بسمك 1 سم وتقطع بواسطة كوب واسع إلى دوائر.
6- تخلط مقادير الحشو وتوضع ملعقة كبيرة على أحد جوانب الدائرة وتغلق مثل القطائف. ويدهن الوجه بالبيض المضروب ويمكن إضافة قليل من السمسم.
7- يزج في فرن متوسط الحرارة لمدة 1/4 ساعة حتى يحمر الوجه ويقدم.

ملحوظة :

يمكن استخدام عجينة الباتية في عمل البيتزا المرجريتا.

حساء القرنبيط بالتربية

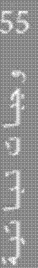


المقادير :

1 لتر ماء
2 ملعقة سمن
مقدار من وردات القرنبيط المسلوقة
2 ملعقة دقيق
ملح – فلفل
2 ملعقة كريمة لباني طازجة

الطريقة :

1– يحمر الدقيق في السمن حتى يصفر لونه ثم يضاف الماء ويترك ليغلي.
2– يضاف الملح والفلفل ووحدات القرنبيط المسلوقة ويترك ليغلي لمدة 10 دقائق.
3– تضاف الكريمة الطازجة وتقدم ساخناً.





الوجبة الثانية عشر

الإفطار :

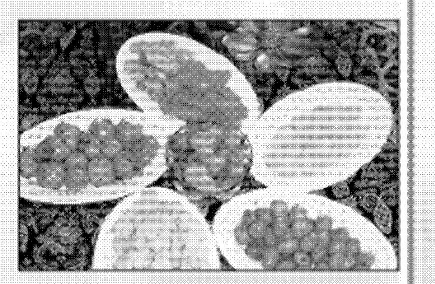
- توست جبنة شيدر
- توست زبدة مربى
- شاى أو قهوة باللبن

الغداء :

- حساء الفول النابت
- فولية بالخضرة
- مخللات مشكلة
- أيس كريم

العشاء :

- جلاش بالجبن و البيض
- زبادى بالعسل







فوليه بالخضرة



المقادير :

1 كيلو فول نابت – 4 فصوص ثوم – لتر ماء
بصلة – 1/2 كوب أرز – ملح – فلفل
2 حزمة سلق – حزمة كسبرة خضراء – 2 ملعقة زيت ذرة

الطريقة :

1– تقطع البصلة مكعبات وتحمر قليلاً فى الزيت حتى يصفر لونها.
2– يقطف السلق وتقطع الساق قطعاً صغيرة وتغسل ثم تضاف للبصلة مع التقليب حتى يصفر لونها ثم يضاف الماء ويترك حتى يغلى.
3– يقشر الفول ويوضع على الماء عند بدء الغلى ويترك حتى يتم تسويته 2/3 تسوية ثم يضاف الأرز ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى تمام النضج.
4– يسلق ورق السلق فى قليل من الماء ويضرب فى الخلاط ويضاف إلى الخليط السابق ويترك على النار حتى يغلظ قوامه ويغرف فى طبق عميق أو عدة أطباق صغيرة حسب الرغبة.
5– يفرم الثوم والكسبرة الخضراء ويحمر فى الزيت الساخن ثم يجمل به الوجه ويقدم.

صينية الجلاش بالجبن والبيض



المقادير :

1/2 كيلو جلاش – 1/2 كوب سمن
1/4 كيلو جبن رومى مبشور
2 بيضة – ملح – فلفل
2 كوب لبن

الطريقة :

1– تدهن صينية مستطيلة سمن ويرص فيها 1/2 كمية الجلاش مع مراعاة رش قليل من السمن السايح بين كل طبقة وأخرى.
2– يوضع الجبن المبشور أو سبانخ مسلوقة (بيوريه) مع الجبن ويغطى بنصف الجلاش الثانى ويرش الوجه بالسمن وتزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة 1/4 ساعة.
3– يرب البيض واللبن وقليل من الفلفل ثم تخرج الصينية من الفرن وتقطع مربعات ويضاف إليها اللبن لمضروب وتزج مرة أخرى فى الفرن لمدة 1/4 ساعة أخرى حتى يحمر الوجه وتقدم.

الوجبة الثالثة عشر

الإفطار :

- طعمية بالسمسم
- جبنة تركى
- طماطم بالثوم و الكمون
- شاى أو قهوة باللبن

الغذاء :

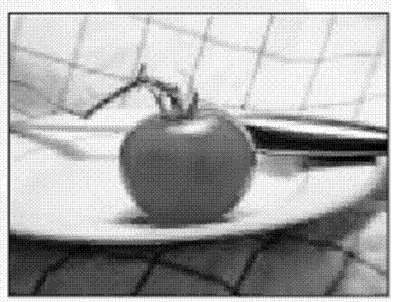
- حساء التربية بالخرشوف
- سبانخ بالحمص الشامى
- أرز بالطماطم
- موس شكولا

العشاء :

- جبنة بيضاء بالنعناع
- بيض مسلوق بدقة الزعتر
- خيار وطماطم







سبانـــــخ بالحمص الشامى



المقادير :

1 كيلو سبانخ - 2 كوب عصير طماطم
2 بصلة - 4 فصوص ثوم - 1 كوب ماء
1/2 كوب حمص ناشف أو فريك - ملح - فلفل
2 ملعقة سمن - حزمة كسبرة خضراء

الطريقة :

1- تقطع السبانخ قطعاً صغيرة وتغسل بالماء جيداً.
2- يقطع البصل حلقات ويدعك بالملح والفلفل.
3- توضع السبانخ والبصل طبقات بالتبادل داخل وعاء عميق.
4- يضاف الحمص المنقوع فى الماء من قبل أو الفريك علىالوجه.
5- يضاف عصير الطماطم والماء فوق السبانخ وترفع على النار لمدة 1/2 ساعة.
6- يفرم الثوم والكسبرة مع قليل من الملح ويضاف جزء منها على السبانخ ويحمر الجزء الأخر فى السمن ويضاف على الوجه.
7- تترك السبانخ لتغلى لمدة 10 دقائق وتقدم.

أرز بالطمـاطــم



المقادير :

2 كوب أرز
كوب عصير طماطم
1/2 2 كوب ماء
1/4 كوب حمص ناشف
ملعقة سمن
ملح - فلفل

الطريقة :

1- يسيح السمن ويضاف إليه عصير الطماطم ويترك على النار حتى يتسبك.
2- يضاف الماء والملح والفلفل ويترك حتى يغلى.
3- يضاف الحمص المنقوع فى الماء من قبل ويترك ليغلى لمدة 5 دقائق ثم يضاف الأرز ويترك حتى يتشرب.
4- يقلب الأرز ويوضع على نار هادئة حتى تمام التسوية ويقدم.

الوجبة الرابعة عشر

الإفطار :

- فول بالزيت والليمون
- زيتون
- عيش بلدى
- زبدة ومربى
- شاى أو قهوة باللبن

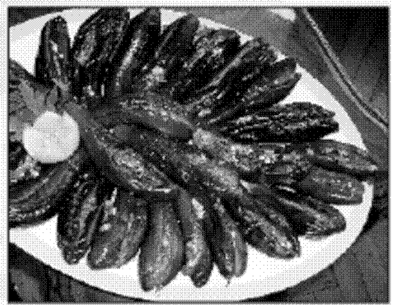
الغداء :

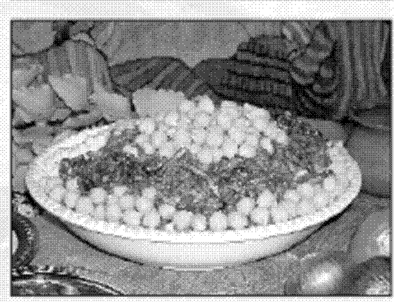
- حساء الطماطم بالكريمه
- صينية الفول بالطماطم والفلفل والبيض
- باذنجان محشى بالثوم والفلفل
- فاكهة الموسم

العشاء :

- طبق كشرى (مجدرة)
- أرز باللبن







حساء الطماطم بالكريمه



المقادير :

1/2 كيلو طماطم حمراء

1 ملعقة سمن

1/4 كيلو بصل

ملح – فلفل – مستكة

1 لتر ماء

4 ملاعق كريمة لبانى طازجة

الطريقة :

1– تقطع الطماطم 4 أجزاء وكذلك البصل وتغطى بالماء وترفع على النار لمدة 1/4 ساعة ثم تصفى.

2– يقدح السمن ويضاف إليه المستكة وقليل من الفلفل الأسود ثم تضاف الطماطم المصفاه و قليل من الملح ويترك ليغلى لمدة 5 دقائق ويمكن إضافة قليل من الماء حسب الحاجة.

3– تضاف الكريمة الطازجة ويقدم الحساء مع مكعبات الخبز المحمر.

فول بالبيض والطماطم



المقادير :

1 كوب فول مدمس – 2 فص ثوم

2 ثمرة طماطم – 2 قرن فلفل حامى

2 ملعقة سمن – 4 بيضات

ملح – فلفل

الطريقة :

1– يقطع الثوم حلقات ويحمر فى السمن حتى يصفر لونه ثم يضاف إليه الطماطم المقطعه قطعا صغيرة والفلفل الأخضر ويقلب قليلاً ويترك حتى يتسبك ثم يضاف الفول ويتبل بالملح والفلفل.

2– يوضع الفول والطماطم فى صينية وتعمل فتحات بواسطة ملعقة ويوضع بداخلها البيض ويتبل بالملح والفلفل.

3– تغطى الصينية وتزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة 1/4 ساعة ثم يرفع الغطاء وتقدم.

الوجبة الخامسة عشر

الإفطار :

- بليلة باللبن
- جبنة رومى
- زيتون
- عيش شامى
- قهوة أو شاى باللبن

الغداء :

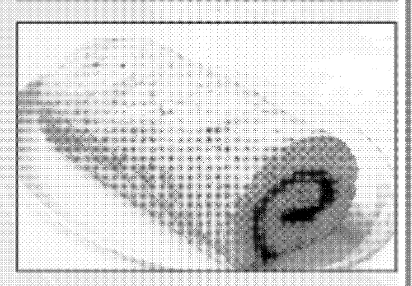
- حساء الطماطم
- لوبيا مطبوخة بالمشروم
- أرز أبيض
- سلطة ألاجريك
- سويسرول

العشاء :

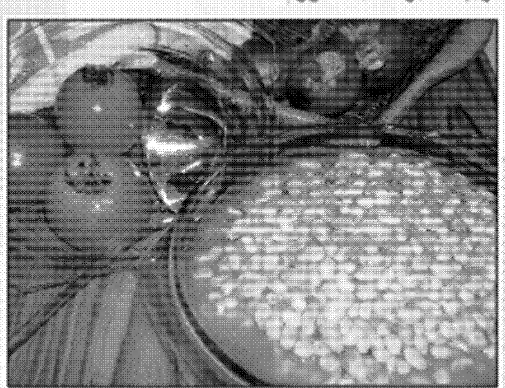
- جبنة قريش بالطماطم
- عيش توست
- زبادى بالفواكه







لوبيا مطبوخة بالمشروم



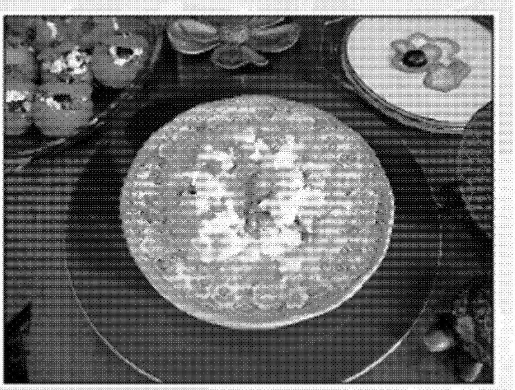
المقادير :

1/4 كيلو لوبيا بعين سوداء
1/4 كيلو مشروم طازج
ملح - فلفل - بصلة
2 كوب عصير طماطم
ملعقة كبيرة سمن

الطريقة :

1- تسلق اللوبيا لمده 40 دقيقه ثم تغسل بالماء البارد وتصفى.
2- تقطع البصلة مكعبات وتحمر فى السمن حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها المشروم المقطع ويقلب لمدة 5 دقائق.
3- يضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يتسبك.
4- يضاف الماء ويترك حتى يغلى ثم تضاف اللوبيا لمدة 10 دقائق أخرى على النار ثم تقدم.

جبنة قريش بالطماطم



المقادير :

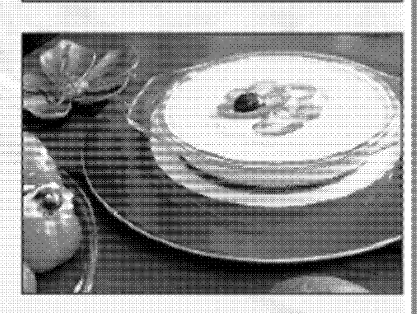
1/4 كيلو جبن فلاحى
2 ملعقة زيت ذرة
ثمرة طماطم
قرن فلفل
كمون
شطة (حسب الرغبة)
1/2 ليمونة

الطريقة :

1- تقطع الجبن مكعبات وكذلك الطماطم و الفلفل وتخلط معاً.
2- تتبل الجبن بالزيت والليمون ويرش قليل من الكمون والشطة على الوجه.







الوجبة السادسة عشر

الإفطار :

- باتيه بالجبن
- كيك بالزبيب
- شاى أو قهوة باللبن

الغذاء :

- قرنبيط ومشروم باتيه
- مكرونة عقل بالبصل والثوم والطماطم والفلفل
- سلطة عدس بجبة
- قراصية بالكريمة

العشاء :

- جبنة قريش مضروبة بالفلفل الرومى
- عيش توست
- زبادى بالفواكه

مكرونة عقل بالبصل والثوم والطماطم والفلفل



المقادير :

1/2 كيلو مكرونة عقل صغيرة
2 كوب عصير طماطم – 4 فصوص ثوم
2 كوب ماء – 2 بصلة – 2 ملعقة سمن
ملح – فلفل – بهار

الطريقة :

1– يقطع البصل حلقات وكذلك الثوم ويتبل بالملح والفلفل والبهار.
2– يضاف عصير الطماطم والسمن ويرفع على النار لمدة 1/4 ساعة.
3– يضاف 2 كوب ماء وتترك على النار حتى تغلي.
4– تضاف المكرونة وتترك حتى تتشرب ثم توضع على نار هادئة أو تصب في طبق فرن وتزج في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه وتقدم.

قراصيــة بالكريمــة



المقادير :

1/2 كيلو قراصية – 1/2 كيلو كريم لباني
1/4 كيلو سكر – 1/8 كيلو لوز مقشر
2 ملعقة كبيرة صنوبر – عصير 1/2 ليمونة

الطريقة :

1– يضاف السكر إلى الماء وعصير الليمون ويرفع على النار حتى يغلي مع التقليب ونزع الريم أولاً بأول حتى يتكون شراب خفيف.
2– تغسل القراصية وتضاف إلى الشراب وتترك تغلي لمدة 10 دقائق على نار هادئة حتى يصبح الشراب سميكاً ويترك ليبرد.
3– يضاف الصنوبر واللوز المسلوق والمقشر إلى القراصية وتترك لتبرد لحين التقديم.
4– عند التقديم تغرف القراصية فى أطباق صغيرة ويجمل الوجه بالكريمة اللباني الطازجة.

الوجبة السابعة عشر

الإفطار :

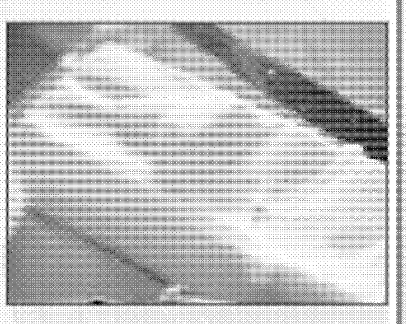
- فول مصفى بالزيت والليمون
- جبنة رومى
- زبدة ومربى
- عيش شامى
- شاى أو قهوة باللبن

الغذاء :

- ملوخية خضراء بالفول النابت
- فتة ملوخية
- مخللات مشكلة
- أرز مطحون باللبن

العشاء :

- كسكسى باللبن والسكر والمكسرات







ملوخية خضراء بالفول نابت



المقادير :

1 كيلو فول نابت – 4 فصوص ثوم
ملعقه كبيره كسبرة ناشفة
بصلة – ملح – فلفل
ملعقة كبيرة سمن
1/2 1 لتر ماء
1 كيلو ملوخية خضراء أو كوب ملوخية ناشفة

الطريقة :

1- يغلى الماء ثم تقطع البصلة مكعبات وتدعك بالملح والفلفل ثم تضاف إليه وتترك لتغلى قليلاً.
2- يضاف الفول النابت المقشر ويترك حتى تمام السلق.
3- تضاف الملوخية وتقلب قليلاً لمدة 5 دقائق.
4- يفرم الثوم والكسبرة ويحمر فى السمن ويضاف على الملوخية وتترك لتغلى لمدة 5 دقائق وتقدم.

أرز مطحون باللبن والكريمة



المقادير :

3 أكواب لبن – 2 ملعقة كبيرة نشا
1/2 كوب أرزمطحون
2 ملعقة ماء ورد
1/2 1 كوب سكر
ملعقه ناعمه قرفة
فستق مطحون

الطريقة :

1- يذاب الأرز والنشا والسكر وماء الورد ويقلب جيداً بالمضرب السلك ثم يرفع على النار مع التقليب المستمر حتى يغلى.
2- يترك على نار هادئة لمدة 1/4 ساعة مع التقليب من وقت لآخر حتى يغلظ قوامه.
3- يغرف فى أطباق صغيرة ويترك حتى يبرد ثم يجمل بالقرفة والفستق المفرى ويقدم.

الوجبة الثامنة عشر

الإفطار :

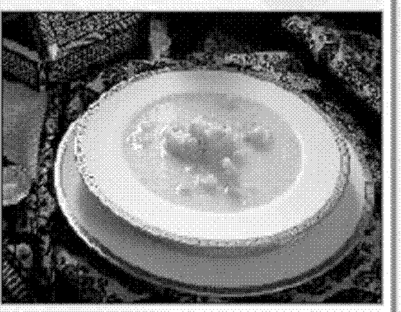
- بيض مسلوق بدقة الزعتر
- سلطة حمص بالطحينة
- عسل وزبدة
- عيش شامي
- شاي أو قهوة باللبن

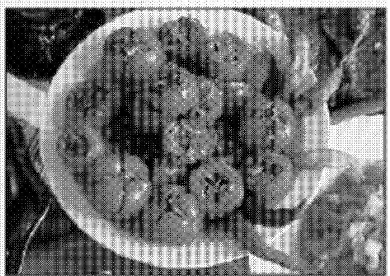
الغداء :

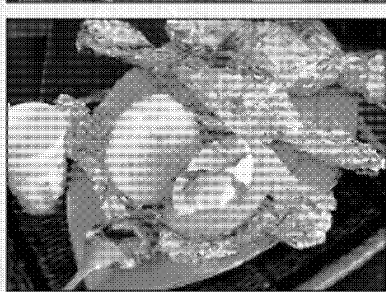
- حساء التربية بالقرنبيط
- بامية بالخضرة
- أرز بالطماطم
- طماطم محشية بالثوم والفلفل
- قرع عسل بالشاميل

العشاء :

- بطاطس مشوية بالكريمة
- سلطة ألاجريك







باميـــــة بالخضــــرة



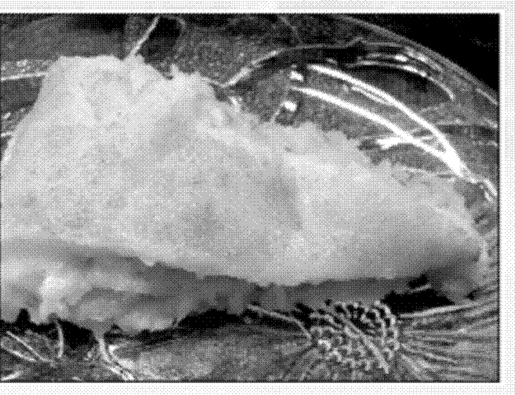
المقادير :

1 كيلو بامية خضراء - حزمة سلق وحزمة كسبرة خضرة
4 فصوص ثوم - بصلة - 2 ملعقة سمن
1/2 لتر ماء - ملح - فلفل - ليمون

الطريقة :

1- تغسل البامية وتترك لتجف ثم تقمع وتحمر قليلاً فى السمن على أن يظل لونها أخضر وتنشل من السمن وتترك فى مصفاه حتى تتخلص من السمن الزائد.
2- تقطع البصلة مكعبات وتحمر قليلاً فى السمن حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها الماء والملح والفلفل ويترك يغلى ثم تضاف البامية وعصير الليمون ويغطى وتترك على نار هادئة.
3- يفرم السلق والكسبرة الخضرة مع الثوم وتحمر فى السمن حتى تصير جافة ثم تضرب فى الكبة حتى تصير ناعمه.
4- تضاف التقلية السابقة إلى البامية وتترك لتغلى على النار لمدة 10 دقائق وتقدم.

صينية قرع العسل بالبشاميل



المقادير :

1 كيلو قرع عسل
كوب ماء
1/2 كيلو سكر

الحشو :

1/2 كوب زبيب
3 ملاعق كبيرة جوز هند
3 ملاعق لوز مقرى
3 ملاعق سكر
2 ملعقة صغيرة ماء ورد

البشاميل :

2 ملعقة كبيرة سمن
2 ملعقة دقيق
3 كوب لبن

بيضة
ملعقة صغيرة فانيليا
كوب سكر

للوجه :

ملعقة بقسماط ناعم

الطريقة :

1- يقشر قرع العسل وينزع لبه ويقطع قطعاً صغيرة ثم يضاف إليه السكر والماء ويرفع علي نار هادئة لمدة 1/2 ساعة ثم يوضع في مصفاه للتخلص من الماء والسكر الزائد.
2- لعمل البشاميل يحمر الدقيق في السمن حتى يصفر لونه ثم يحلى اللبن بالسكر ويضاف إليه مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوامه.
3- يترك قليلاً حتى يبرد ثم ترب البيضة ويضاف إليها الفانيليا وتقلب جيداً.
4- تخلط المكسرات والزبيب وملعقة سكر ويضاف إليها ماء الورد ويخلط الجميع مع قرع العسل المسلوق ويضاف له نصف مقدار البشاميل.
5- تدهن صينية بالسمن ويوضع بها الخليط ويغطى الوجه بباقى البشاميل ويرش الوجه بقليل من البقسماط الناعم.
6- تزج في فرن متوسط الحرارة لمدة 1/2 ساعة حتى يحمر الوجه وتقدم.

الوجبة التاسعة عشر

الإفطار :

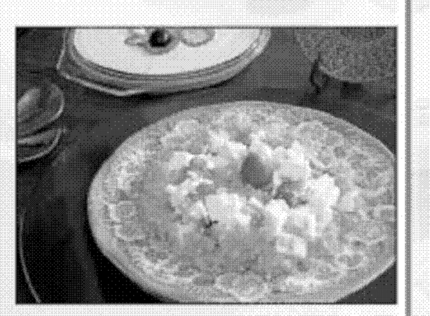
- جبنة قريش بالطماطم
- عيش بلدى
- شاى أو قهوة باللبن

الغذاء :

- بصارة بالخضرة
- بصل أخضر
- بذنجان بالصلصة والخل والثوم
- فاكهة الموسم

العشاء :

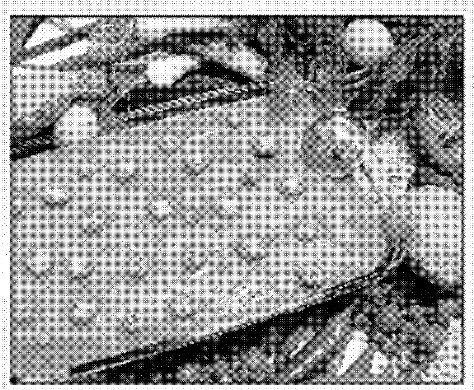
- عجوة بالبيض
- عيش شامى







بصـــــارة بالخضـــره



المقادير :

1/2 كيلو فول مدشوش - 4 فصوص ثوم
حزمة بقدونس - حزمة كسبرة خضراء
ملعقه كبيره كسبرة ناشفة - ملعقه كبيره كراوية
قليل من الملوخية الناشفة - قليل من النعناع الناشف
2 ملعقة زيت ذرة - بصلة متوسطة - ملح - شطة - كمون

الطريقة :

1- ينظف الفول ويغسل بالماء عدة مرات حتى يصير الماء رائقاً ثم يوضع فى إناء ويغطى بالماء ويضاف له البقدونس والكسبرة الخضراء ثم يرفع على نار هادئة لمدة 1/2 ساعة دون تقليب.
2- يصفى الفول بعد ذلك ويضاف له الملح والشطة وملعقة كبيرة كمون وملعقة كسبرة وملعقة كراوية ويرفع على النار مع التقليب حتى يغلظ قوامه، ثم تضاف الملوخية الناشفة والنعناع الناشف.
3- يفرم الثوم ويحمر فى الزيت ويضاف إلى الخليط السابق ويترك لمدة 5 دقائق ثم يغرف فى أطباق صغيرة ويجمل الوجه بالبصل المحمر ويقدم.

سلطة باذنجان بالصلصة والخل والثوم



المقادير :

1/2 كيلو باذنجان رومى
2 فص ثوم -خل
2 قرن فلفل رومى
ملعقة زيت
كوب عصير طماطم
ملح - فلفل

الطريقة :

1- يقطع الباذنجان والفلفل ويقلى.
2- يقطع الثوم حلقات ويحمر فى الزيت حتى يصفر لونه ثم يضاف له عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يتسبك.
3- يضاف الخل ويترك حتى يغلى قليلاً ثم يضاف على الباذنجان ويقدم.

الوجبة العشرون

الإفطار :

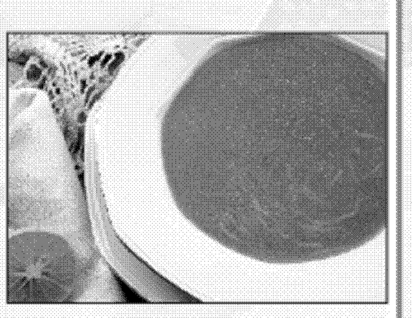
- طعمية بالسمسم
- جبنة شيدر
- عيش شامي
- عسل وطحينة
- شاي أو قهوة باللبن

الغداء :

- حساء الطماطم بالشعرية
- بطاطس بيوريه في الفرن
- خضار سوتيه بالمايونيز
- فروت سلاط

العشاء :

- فطائر بالسبانخ والجبنة
- سلطة خضراء







بطاطس بيوريه في الفرن



المقادير :

1 كيلو بطاطس – 2 بيضة
2 ملعقة زبد – 1 كوب لبن
ملعقة بقسماط ناعم – ملح – فلفل

الطريقة :

1– تسلق البطاطس في ماء مع قليل من الملح ثم تقشر وتهرس.
2– يضاف لها الزبد واللبن والبيض والملح والفلفل وتضرب جيداً بالمضرب الكهربائي.
3– يدهن طبق فرن بقليل من السمن ويوضع الخليط السابق.
4– ترب بيضة مع قليل من الفلفل ويدهن بها الوجه مع مراعاة أن يسوى السطح جيداً ثم يرش قليل من البقسماط الناعم والزبد على الوجه.
5– تزج الصينية في فرن متوسط الحرارة لمدة 1/2 ساعة حتى يحمر الوجه ويقدم.

طعمية بالفول المدشوش



المقادير :

1 كيلو فول مدشوش – 2 ملعقه كبيره كسبرة ناشفة
حزمة نعناع أخضر – حزمة كسبرة خضراء
ملح – كمون – شطة – سمسم
1/2 رأس ثوم – بصلة كبيرة
حزمة كرات – حزمة بقدونس
بيضه – زيت غزير للقلى

الطريقة :

1– ينقع الفول لمدة 12 ساعة ثم يصفى وتقطع الخضرة والثوم والبصل ويفرم جيداً بالمفرمة الكهربائية أو اليدوية.
2– تتبل الخلطة بالملح والكمون والكسبرة والشطة وتحفظ في الثلاجة.
3– تخفق بيضه وتضاف للعجينة قبل القلى وتشكل على هيئة أقراص وتجمل بالسمسم وتقلى في زيت ساخن وتقدم.

الوجبة الواحدة والعشرون

الإفطار :

- فول بالزبدة
- جبنة بيضاء
- زيتون
- عيش بلدى
- شاى أو قهوة باللبن

الغذاء :

- حساء التربية بالبازلاء
- مشروم بصوص الكريمة والفلفل والجبنة الريكفورد
- وحدات الخرشوف المحشى بالبازلاء والجزر بالبشاميل
- مهلبية قمر الدين

العشاء :

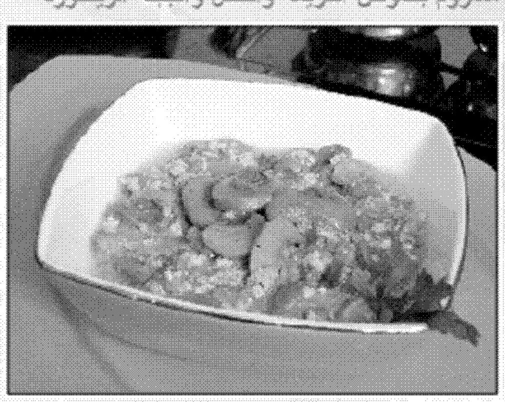
- وحدات الطماطم والفلفل الرومى المحشوة بالجبن الأبيض والزيتون والنعناع – عيش توست
- شعرية باللبن والسكر والمكسرات







مشروم بصوص الكريمة والفلفل والجبنة الريكفورد



المقادير :

1/4 كيلو مشروم طازج أو محفوظ

1/4 كيلو كريمة لباني

ملعقة صغيرة زبدة

قطعة جبن ريكفورد فى حجم البيضة

ملح – 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون

الطريقة :

1– يقطع المشروم الطازج حلقات أو يغسل المشروم المحفوظ والمقطع بالماء جيداً قبل الطهى.

2– يسخن الزبد في طاسة تيفال ويشوح المشروم قليلاً حتى يحمر لونه.

3– تضاف الكريمة وتتبل بالملح والفلفل وتترك على نار هادئة لمدة 10 دقائق ثم يضاف الجبن الريكفورد ويقلب حتى يسيح مع الكريمة ويقدم ساخناً.

مهلبيــة قمــر الديــن



المقادير :

1/2 كيلو قمر الدين – أو 1 كيلو مشمش طازج

1/2 كوب ماء – كوب سكر

جوز هند مبشور – 1/2 كوب زبيب

مكسرات مطحونة – 1/2 كوب نشا ناعم

مشمشية مقطعة

الطريقة :

1– يقطع قمر الدين ويضاف إليه السكر ويغطى بالماء ويغلى على النار لمدة 10 دقائق ثم يترك لمدة 1/2 ساعة ثم يصفى.

2– يذاب النشا فى الماء ويضاف إلى قمر الدين المصفى ويغلى على النار مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوامه مع إضافة الزبيب والمشمشية المقطعة ويترك ليغلى قليلاً.

3– يغرف فى أطباق صغيرة ويتجمل الوجه بجوز الهند والمكسرات المطحونة.

ملحوظة :

1- فى حاله استعمال المشمش الطازج يسلق المشمش اولا فى قليل من الماء مع اضافه كوب سكر ثم يصفى وتتبع الطريقه السابقه.

2- يمكن عمل المهلبية السابقة بعصير البرتقال والجزر الأصفر المسلوق والمصفى بدلا من قمر الدين على أن يستخدم 2 كوب عصير برتقال بالإضافة إلى 2/1 كيلو جزر أصفر مع باقى المقادير المستخدمة.

